



En healing garden vid Uppsala resecentrum

För återhämtning i staden

Henrik Lizell & Louise Rådberg

Titel: En healing garden vid Uppsala resecentrum - för återhämtning i staden
Engelsk titel: A healing garden at Uppsala resecentrum - for recovery in the city
© Henrik Lizell, Louise Rådberg
Handledare: Maria Hedberg, SLU, institutionen för stad och land
Examinator: Ylva Dahlman, SLU, institutionen för stad och land
SLU, Sveriges lantbruksuniversitet, fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap
Institutionen för stad och land, avdelningen för landskapsarkitektur
Omfattning: 15 hp
Nivå: Grundnivå G2E
Kurs: EX0725, Projekt i landskapsarkitektur
Landskapsarkitektprogrammet, Ultuna
Nyckelord: Garden, Healing, Stress, Uppsala Resecentrum, Återhämtning
Omslagsbild: Rhododendron, Ullbo Ultuna. Foto av författaren.
Publiceringsår: 2014
Publiceringsort: Uppsala
Online publication of this work: <http://epsilon.slu.se/>
Foton och Illustrationer: Författarna, om inget annat anges

Abstract

The number of stress related diseases have increased in urban environments. A healing garden is a garden designed to reduce stress and enable recovery.

The aim of this thesis is to identify the stress-reducing design principles of a healing garden and to investigate how they can be used in a redesign of a stressful place in the city to reduce stress and enable recovery for the visitors. The thesis is delimited to healing gardens that prevent stress. There is no answer to why healing gardens have stress-reducing effects but studies show that one benefits from being in a healing garden. Different theories have been presented, for example one saying that humans are evolutionary adapted to a life in nature and that nature itself therefore has healing effects. Another theory says that well-beeing is derived from activities in the garden room.

We chose to redesign Uppsala Resecentrum because it is a place many people visit daily and a place we find stressful. We identified the designprinciples by studying literature and as a compliment we made a visit to an existing healing garden. We made an inventory and an analysis of Uppsala Resecentrum according to our designprinciples. After that we wrote a program for requierd changes and made our redesign. The result is a garden designed with the designprinciples in mind, a variety in spatiality, satisfaction of all senses and sense of nature are examples of these designprinciples. Uppsala Resecentrum gained a greater variation in plants and trees, more benches and a more effective use of the area. The redesign will create a place with higher potential of beeing stress-reducing than the existing garden. We can not guarantee that all visitors gain recovery from stress. This depends on the fact that every visitor has different needs and state of minds. The redesign has a greater variety and increases the chance that there is something for everyone.

Sammandrag

I urbana miljöer har antalet stressrelaterade sjukdomar ökat. En healing garden eller rehabiliteringsträdgård är speciellt designad för att minska stress och öka återhämtning.

Syftet med arbetet är att identifiera de stressreducerande designprinciperna för en healing garden och undersöka hur de kan användas i en omgestaltung av en stressig plats i staden för att dämpa stress och möjliggöra återhämtning för besökarna. Arbetet avgränsas till helande trädgårdar med syfte att motverka stress.

Det finns inget svar på varför en vistelse i en helande trädgård har en återhämtande effekt men det finns studier som visar att de har det. Olika teorier presenteras, bland annat att vi människor evolutionärt sett är mer anpassade till ett liv i naturen och att det därmed har en lugnande effekt. En annan teori är att välmående kommer som följd av aktivitet i trädgården.

Vi valde att omgestalta Uppsala Resecentrum eftersom det är en plats där många människor dagligen passerar och som vi upplever som stressig. Genom en litteraturstudie identifierade vi designpriciperna och som komplement till den genomförde vi en fältstudie till en befintlig healing garden. Vi inventerade och analyserade Uppsala Resecentrum utifrån de framtagna designprinciperna. Därefter skrev vi ett program för vad som behövde göras för att platsen skulle bli stressreducerande och öka återhämtningen. Med utgångspunkt i programmet gjorde vi en omgestaltung. Resultatet är en plats som gestaltas utifrån de framtagna designprinciperna, exempel på dessa är varierande rumslighet, tillfredsställelse av flera sinnen och känsla av natur. I förslaget får Uppsala Resecentrum en större variation i växtmaterialet, fler sittbänkar och en mer effektiv användning av ytan. Slutsatsen vi kan dra är att vår omgestaltung av Uppsala Resecentrum innebär att platsen blir mer restaurativ än vad den är i dagsläget. Vi kan inte garantera att alla besökare upplever att platsen reducerar stress och gynnar återhämtning. Det beror på att besökare är av varierad sinnesstämning och har olika behov. Den nya utformningen med större variation ökar dock chansen att det finns något för alla.

Innehåll

1. Introduktion.....	5
----------------------	---

1.1 Syfte & Frågeställning	5
----------------------------------	---

Begreppsprecisering	5
---------------------------	---

2. Metod.....	5
---------------	---

Litteraturstudie	5
------------------------	---

Studie av förebild Sinnenas Trädgård	5
--	---

Inventering och analys av Uppsala Resecentrum	6
---	---

Gestaltning och tillämpning av designprinciper.....	6
---	---

Avgränsningar	6
---------------------	---

3. Teoretisk Bakgrund.....	6
----------------------------	---

Stress	6
--------------	---

Naturens har en återhämtande effekt	6
---	---

Tre skolor inom Healing Gardens.....	7
--------------------------------------	---

Healing Garden School	7
-----------------------------	---

Horticultural Therapy School.....	7
-----------------------------------	---

Cognitive School.....	7
-----------------------	---

Besökarnas sinnesstämning och behov	7
---	---

De åtta rumslighetskaraktärerna.....	8
--------------------------------------	---

Designrekommendationer	8
------------------------------	---

Uppsala Resecentrum.....	8
--------------------------	---

4. Resultat	9
-------------------	---

Designprinciper för Healing Gardens	9
---	---

Platsbesök vid Sinnenas Trädgård.....	9
---------------------------------------	---

Sammanfattning av besöket	10
---------------------------------	----

Inventering av Uppsala Resecentrum	11
--	----

Analys av Uppsala Resecentrum	12
-------------------------------------	----

Program för Uppsala Resecentrum.....	13
--------------------------------------	----

Gestaltning	13
Lunden	14
Busklandskapet.....	15
Ängen.....	16

5. Diskussion.....	17
--------------------	----

Metodreflektion.....	17
Resultatdiskussion - Gestaltning.....	17

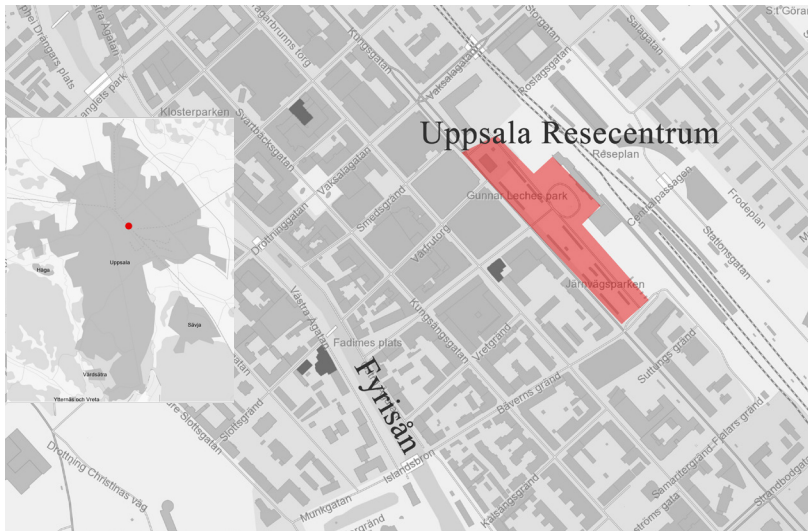
Referenser	19
------------------	----

Introduktion

Stress har alltid varit en del av människors liv, men under de senaste decennierna har antalet rapporterade stressrelaterade sjukdomar ökat (Ulla Maria Anderberg 2001). I dagens stressiga samhälle finns det ett behov av platser för återhämtning. Studier visar på att närhet till natur minskar stress och påverkar vår hälsa positivt, och därmed vår psykiska återhämtning. Tillgänglighet till gröna utemiljöer ger en lägre nivå av stress (Grahn et al 2002). I stadsmiljöer är tillgången på grönområden lägre än utanför staden. Antalet platser för återhämtning är således färre, samtidigt som behovet är större.

Healing Gardens är ett koncept med syfte att få människor att förbättra sitt psykiska välbefinnande med hjälp av trädgården och närhet till natur. Det skulle kunna fungera som ett medel för minskad stress och därmed bättre folkhälsa i staden. Vi vill undersöka hur designprinciper för healing gardens kan användas på en stressig plats i staden.

Uppsala resecentrum är en centralt belägen plats i Uppsala som vi upplever som stressig. Drygt 60000 människor passerar dagligen Uppsala resecentrum på väg till eller från jobbet eller skolan. (Jernhusen 2011) Det är en uppehållsplats i väntan på att bussen eller tåget ska gå. Hur kan designprinciperna för en healing garden appliceras för att skapa en plats för återhämtning på Uppsala resecentrum?



Karta 1. Uppsala Resecentrums läge i Uppsala. ©Uppsala kommun 2014.
Bearbetad av författarna.

Syfte & Frågeställningar

- » Syftet med arbetet är att identifiera de stressreducerande designprinciperna för en healing garden och undersöka hur de kan användas i en omgestaltung av en stressig plats i staden för att dämpa stress och möjliggöra återhämtning för besökarna.
- » Vilka är designprinciperna i en healing garden som kan motverka stress och möjliggöra återhämtning i en stadsmiljö?
- » Hur kan designprinciperna för en healing garden appliceras i en omgestaltung av Uppsala Resecentrum i syfte att dämpa stress och möjliggöra återhämtning?

Begreppsprecisering

Healing Garden - Trädgårdar vars gemensamma syfte är att motverka stress och ha positiva influenser på besökarna (Cooper Marcus & Barnes 1999, s.30). De är gröna platser som är rekreativa genom passiva aktiviteter som att observera, lyssna, sitta eller halvpassiva aktiviteter som att promenera och konversera. De kan också innefatta odling som en form av terapi mot stress (Cooper Marcus & Barnes 1999 s.4).

Healing - Används synonymt med läkande. En föremånlig process som gynnar allmänt välbefinnande (Cooper Marcus & Barnes 1999, s.3). Vi kommer att fokusera på helning som syftar till att motverka stress och främja återhämtning.

Garden - Används synonymt med trädgård. För att en plats ska definieras som en trädgård ska den innehålla en mängd levande natur som, exempelvis grön vegetation, blommor och vatten. Den innefattar all typ av grönska i en utomhusmiljö. Det är en plats som kan ge njutning genom observation, utöver det är det även en plats med olika aktivitetsmöjligheter (Cooper Marcus & Barnes 1999, s.4).

Stress - Stress är processen då en individ reagerar psykologiskt, fysiskt och ofta beteendemässigt på en situation som utmanar eller hotar individens välmående (Ulrich et al 1991, s.202).

Natur - växtlighet i form av träd, buskar, gräs och perenner är det dominerande elementet, ibland med inslag av vatten. (Cooper Marcus & Barnes 1999, s.215) Räknas ofta som opåverkad av människan (Relf 1992, s.160).

Stadsmiljö – Enligt Urban Utveckling & Samhällsplanering AB

(u.å.) definieras en stadsmiljö som den yttre miljö som kännetecknar en stad. En tät stadsstruktur med grönska som begränsas till parker och planteringar.

Metod

I det här avsnittet redovisar vi de metoder vi har använt oss av för att svara på våra frågeställningar. Vi genomförde en litteraturstudie för att identifiera designprinciperna för healing gardens. Ett platsbesök till Sinnenas trädgård gjordes, följt av Inventering och analys av Uppsala Resecentrum. Avslutningsvis beskriver vi arbetets avgränsningar.

Litteraturstudie

En litteraturstudie genomfördes för att identifiera de viktigaste designprinciperna hos healing gardens. Dessa användes sedan som verktyg för analys vid platsbesök och utgjorde grunden för vårt program i vår omgestaltning. Vi sökte likheter och återkommande designprinciper i olika teorier som presenterades i böcker och artiklar. Vi studerade litteratur inom miljöpsykologi och hälsoträdgårdars utformning. Därefter undersökte vi vilka designprinciper som kunde appliceras i en stressig stadsmiljö. Många gestaltningsteorier är anpassade efter patienter med olika typer av sjukdomar, vad de har gemensamt är dock att de syftar till att reducera stress då stress är ett universellt problem bland dessa patienter (Cooper Marcus & Barnes 1999, s.105). På så sätt anser vi att dessa designprinciper även skulle kunna fungera i en stressig stadsmiljö.

Studie av förebild Sinnenas Trädgård

Ett platsbesök till Sinnenas trädgård genomfördes den 25 april 2014 mellan klockan 11 och 13. Platsen ligger intill Vasaparken i Stockholm och är en del av ett äldreboende. Syftet med besöket var att undersöka hur väl en befintlig healing gardens utformning stämmer överens med de designprinciper vi identifierat i litteraturstudien. Syftet med besöket var även att få inspiration till vår gestaltning och att se ett exempel på hur en trädgård kan utformas för att tillfredsställa flera sinnen. Sinnenas trädgård profilerar sig som en plats för återhämtning genom att stimulera besökarens alla sinnen (Stockholms stad 2011). Hur vi upplever en plats genom våra sinnen är en viktig del av konceptet healing gardens och undermedvetet påverkar det vår upplevelse av en plats (Cooper Marcus & Barnes 1999, s.88). Platsen inventerades och analyserades utifrån de designprinciper vi identifierade i litteraturstudien. Designprinciperna användes som en mall för inventering och analys vid platsbesöket till Sinnenas trädgård.

Platsen inventerades och analyserades utifrån rumslighet, växtmaterial, känsla av tidsförändring (historiska/kulturella värden och årstidsdynamik), utemöbler/materialval, entréer och inslag som skapar en känsla av natur. Vi analyserade hur vi upplevde platsen och hur våra sinnen berördes. Gällande rumsligheten tittade vi på vilka olika rum som fanns och vilka aktiviteter de möjliggjorde. Vid inventering av växtlighet noterade vi vilken typ av växter som fanns, hur de harmoniserade eller kontrasterade med varandra och hur årstidsdynamiken hanterats. På besöket undersöktes även vilka sinnen de olika växterna tillfredsställde. Vid inventering av markmaterialvalet tänkte vi på hur det upplevdes när man gick på det och om det fanns en variation. För att komma ihåg lösningar tog vi fotografier och förde anteckningar under platsbesöket.

Inventering och analys av Uppsala Resecentrum

För att bedöma vilka designprinciper som skulle tillämpas på Uppsala Resecentrum gjorde vi ett platsbesök den 2 maj 2014 kl 10-12. Under platsbesöket genomförde vi inventering och analys av Uppsala Resecentrum med utgångspunkt i de designprinciper som vi hade definierat i litteraturstudien, alltså samma designprinciper som vid platsbesöket till Sinnenas Trädgård. Under platsbesöket undersökte vi hur väl den nuvarande utformningen av Uppsala Resecentrum uppfyllde designprinciperna för en healing garden. Vi analyserade vilka befintliga kvalitéer som kunde bevaras och utvecklas för att skapa en plats för återhämtning. Platsens nuvarande innehåll dokumenterades och vi inventerade och analyserade platsens rumslighet, växtmaterial, känsla av tidsförändring (historiska/kulturella värden och årstidsdynamik), utemöbler/materialval, entréer och inslag som skapade en känsla av natur. För att dokumentera tog vi fotografier och förde anteckningar. Vi analyserade även sinnesupplevelsen för syn, hörsel, doft, smak och känsel. Cooper Marcus & Barnes skriver att patienter i en hälsoträdgård är inställda på att de kommer att vistas på en plats under en längre tid. Denna inställning kan vara svår att uppnå i en stadsmiljö men eftersom Uppsala Resecentrum blir en tillfällig hållplats i väntan på buss och tåg är många av besökarna inställda på att de kommer att vistas på platsen ett tag även om det bara är en kort stund. Det ger platsen en förutsättning som skiljer sig ifrån många andra platser i staden.

Gestaltning och tillämpning av designprinciper

Vi undersökte hur Uppsala Resecentrum skulle kunna omgestaltas med hjälp av de designprinciper som vi ansåg var applicerbara på platsen. Det som avgjorde var hur de kunde tillämpas på platsen praktiskt. Gestaltningen var vårt verktyg för att undersöka hur de framtagna designprinciperna kunde appliceras på en stressig stadsmiljö. De framtagna designprinciperna låg till grund för vårt program i vår

omgestaltning av platsen. I vår gestaltning skissade vi för hand och i dator, program som användes var AutoCAD och Photoshop.

Avgränsningar

I uppsatsen studerades hur stadsmiljöer och natur påverkar vår återhämtning ifrån stress. De designprinciper som vi har identifierat har anpassats till vardagsrelaterad stress i en stadsmiljö och de designprinciper som passade på platsen tillämpades. Vi fokuserade på återhämtning som syftar till att motverka stress. Arbetet begränsades till att studera hälsoträdgårdar för återhämtning ifrån stress och hälsoträdgårdar vid allmänna sjukhus. Vi studerade inte designprinciper för trädgårdar designade för barn eller människor med specifika psykiska sjukdomar.

Arbetet avgränsades till den del av Uppsala Resecentrum som utgörs av grönytan mellan Kungsgatan och Stadshusgatan. Valet av plats motiverades med att vi upplever att det är en stressig miljö där behovet av återhämtning är stort. Platsen är också intressant då det är en central knutpunkt som många människor passerar och upplever dagligen. Det fungerar som en ofrivillig uppehållsplats i väntan på buss eller tåg. Det faktum att besökarna på platsen är bundna till platsen i väntan på buss eller tåg kunde utnyttjas i en omgestaltning. Grönytan är i nära anslutning till busshållplatserna och är därför lättillgänglig i väntan på bussen. Målgruppen för omgestaltningen är därför stressade pendlare.

Studie av förebild gjordes genom ett platsbesök till Sinnenas Trädgård i Sabbatsberg i Stockholm. Den var ett komplement till litteraturstudien för att åskådliggöra designprinciper för healing gardens. Stort fokus låg på att förstå hur gestaltningen är utformad för att tillfredsställa sinnen just för att det är en viktig del i utformningen av trädgården.

Utifrån framtagna designprinciper tog vi fram ett program och gjorde en gestaltning som avgränsades till det smala grönområdet på framsidan av Uppsala Resecentrum. Detaljeringsnivån innefattade växtval, markmaterial, typ av utemöbler, form och rumslighet men är ingen teknisk ritning. Växtlighet redovisas schematiskt, alltså inte exakt placering av växterna. I arbete begränsades gestaltningen till en illustrationsplan. I gestaltningen användes befintlig struktur på platsen.

Teoretisk Bakgrund

Nedan presenteras teorier bakom stress och naturens påverkan på människan. Efter det presenterar vi teorier bakom healing gardens och designrekommendationer kring dessa.

Stress

Enligt Andrew Baum är stress processen då en individ reagerar psykologiskt, fysiskt och ofta beteendemässigt på en situation som utmanar eller hotar individens välmående (Baum et al., 1985, se Ulrich et al 1991 s. 202). I en rapport från institutet för stressmedicin beskrivs det att stressreaktionen är en biologisk process i kroppen som startar när man behöver extra resurser. Det är en nödvändig reaktion för att vi ska kunna klara av farliga situationer. Stressen i sig är inte farlig om man får chans till återhämtning, det är först under långvarig stressbelastning som det blir problem (Institutet för stressmedicin 2010, s.2). Vidare beskrivs det att det är så kallade stressorer som gör att vi känner oss stressade. Akuta livshotande situationer är exempel på stressorer men även krav i vardagen som upplevs som en belastning kan bli stressorer. Det är därför viktigt med platser som gynnar återhämtning. Forskning har visat att återhämtning går olika snabbt beroende på vilka typer av miljöer människor vistas i (Institutet för stressmedicin 2010, s.2).

Naturen har en återhämtande effekt

Ulrich R.S., Simons, R., Losito, B.D., Fiorito, E., Miles, M.A., Zelson, M. (1991, s.210) har genomfört en studie som jämför möjligheten till återhämtning i olika urbana miljöer med olika typer av stimuli såsom fotgängare och trafik av hög och låg intensitet. Precis som väntat uppnåddes den lägsta återhämtningen i en urban miljö med intensiv trafik. Studien visar att intensiv trafik kan uppfattas som negativ och stressig (Ulrich et al 1991 s.222).

Roger Ulrich (Ulrich et al 1991) har i ett flertal studier visat att det är mer avstressande att se videofilmer och bilder från naturen än att se motsvarande från stadsmiljöer. I en studie fick deltagarna se en video som var stressframkallande för att sedan se en video för återhämtning. Den senare videon visade olika vardagliga naturliga eller urbana utemiljöer. Resultatet visar att återhämtning ifrån den videoframkallade stressen gick snabbare och var mer fulländad när deltagarna exponerades för naturliga miljöer i kontrast till olika urbana miljöer (Ulrich et al 1991, s.222). Mätningar av psykologiska stressindikatorer som blodtryck och muskelspänningar visar på en högre grad av återhämtning genom naturliga miljöer (Ulrich et al 1991 s.222). Ulrich fann även att naturscener ger en högre andel alfavågor i hjärnan, vilket är ett tecken på att hjärnan befinner sig i ett vaket men avslappnat tillstånd (Ulrich et al 1991, s.204). Studien visar alltså att en kort exponering av natur har en viktig funktion i återhämtning från stress och är därmed ett viktigt inslag i urbana miljöer.

Grahn et al (2012, ss.5-10) har genomfört en studie som visar på gröna utemiljöers effekt på arbetsplatser. Studien visar att det finns ett samband mellan tillgång på grönområden i anslutning till arbetsplat-

ser och minskad stressnivå. De anställda som hade utsikt mot grönska hade en mer positiv inställning till sitt jobb än de som bara kunde se byggda element (Grahns et al 2012, ss.5-10). Natur kan enligt många studier alltså motverka stress och gynna återhämtning.

Ulrich och Parsons diskuterar teorin om att sinnena överbelastas i städer. De menar att vi konstant utsätts för buller, rörelse och mycket visuell information, det är många intryck som måste bearbetas mentalt (Ulrich och Parsons 1992, genom Relf 1992, s.161). Risken att bli stressad är därför större i en stadsmiljö än en naturlig miljö. Vidare menar Ulrich och Parsons att miljöer som domineras av växter är mindre komplexa och reducerar därmed stress.

Evolutionärt sett är stress en meningsfull reaktion (Ulrich et al 1991, s.205). Människan har utvecklats i naturliga miljöer över en otroligt lång period, vi är därför mer psykologiskt anpassade till naturliga miljöer än urbana miljöer. Charles A. Lewis (1996, ss.19-20) presenterar en teori varför människor lätt lägger märke till vegetation och vatten. Det är enligt honom att de har varit essentiella element för överlevnad och välmående. Lewis menar att denna positiva respons till träd och annan vegetation kopplas till savannen, en miljö som potentiellt sett kunde erbjuda föda, vatten och skydd i form av träd och buskar. Den moderna människan är biologiskt förberedd för återhämtning i trygga naturliga miljöer, men är inte biologiskt anpassad för att reagera på urbana miljöer och byggda element (Ulrich et al 1991, s.208).

Tre skolor inom Healing Gardens

Ur ett design- och landskapsarkitekturperspektiv har man länge försökt visa på de psykiska fördelarna med att besöka en trädgård och beskriva hur och varför välmående kommer som effekt av dessa besök. Stigsdotter & Grahns (2002) har, baserat på teorier av Rachel och Stephen Kaplan och Roger Ulrich, delat in teorierna i tre skolor: The Healing Garden School, The Horticultural Therapy School och The Cognitive School.

Healing Garden School

Stigsdotter & Grahns (2002) menar att de positiva hälsoeffekterna kan härledas till upplevelsen av trädgårdens olika element och dess helhet. De skriver vidare att det inom denna skola finns tre teorier till hur och varför en trädgård kan främja välmående hos besökarna.

Första teorin – välmående kommer som följd av besökarens upplevelse av omgivande natur: Enligt denna teori ses människan som en biologisk varelse som är anpassad för ett liv i naturen. Människan reagerar biologiskt på omgivande stimuli. Reaktionerna sägs vara omedvetna reflexer som har utvecklats hos människan genom evolutionen. Ljusa sjöar och öppna ängar är exempel på stimuli som verkar avslappnande. Mörker, höga höjder och blod framkallar reflexer som varnar oss och gör oss försiktiga. De urbana miljöer som många

människor idag lever i är således onaturliga miljöer för människan (Stigsdotter & Grahns 2002).

Andra Teorin - välmående uppstår via grönskans påverkan på kognitiva funktioner. Enligt denna teori går det att dela in kognitiva funktioner i två typer av uppmärksamhet: *spontan uppmärksamhet* och *riktad uppmärksamhet* (Stigsdotter & Grahns 2002). Rachel Kaplan och Stephen Kaplan (1989, ss.180-182) skriver att riktad uppmärksamhet används i sammanhang när vi fokuserar på jobbet eller kör bil, under riktad uppmärksamhet sorteras det som är irrelevant ut. Vidare skriver författarna att den är ansträngande och begränsas därför ofta till en kortare tid. Vid strävan att behålla uppmärksamheten utan återhämtning ökar risken att bli mentalt utbränd. *Spontan uppmärksamhet*, även kallad *fascination*, är undermedveten, obegränsad och kräver inte att vi sorterar ut några andra intryck (Kaplan, R. and Kaplan S. 1989, s.179). Fascination kan i sin tur delas in i *hard fascination* och *soft fascination*. Hard fascination är en instinktiv reaktion på naturliga varningstecken som ormar och blod. Soft fascination kan upplevas i naturliga miljöer, den fångar uppmärksamheten men kräver ingen handling (Grahns & Ottosson 2010, s.60). Det är den kognitiva funktionen som ger individen en möjlighet att tänka på annat, vilket kan förstärka återhämtningen ifrån utbrändhet i samband med riktad uppmärksamhet. (Grahns & Ottosson 2010, s.60) Förekomsten av fascination behöver dock inte garantera återhämtning från riktad uppmärksamhet, det är nämligen fler komponenter som påverkar. Ett exempel är att miljön måste ge besökaren möjlighet till mental flykt, en känsla av att komma bort ifrån stressande tankar (Kaplan 1995, ss. 172-173).

Tredje teorin – välmående beror på en balans i naturens krav och individens egen förmåga att kontrollera dem. Det innebär att störande objekt i den fysiska omgivningen kan bli ett hinder för återhämtning. Det är därför viktigt att platsen inte ställer för höga krav på besökarna. Växter ställer lägre krav än djur eftersom de är stationära och inte kan springa iväg. Stenar och vatten kräver ännu mindre då de inte behöver någon skötsel. Generellt skulle det betyda att naturen ställer lägre krav än trädgårdar där man kan bygga in mer eller mindre krav i designen (Stigsdotter & Grahns 2002). Ottosson (2007, ss.32-42) skriver att det handlar om hur man relaterar till objekt i sin omgivning, det är minst krävande att relatera till stenar, därefter växter, följt av djur. Ottosson (2007, ss.43-46) skriver vidare att människor i vår omgivning är det som ställer högst krav på oss.

Horticultural Therapy School

Den hortikulturella terapiskolan är baserad på idén att de positiva hälsoeffekterna kommer som följd av aktivitet i trädgårdsrummet (Stigsdotter & Grahns 2002). Relf (1992, s.163) skriver att trädgårdsarbete är meningsfullt och rekreativt och ökar psykiskt välmående av just den anledningen. Vidare skriver Relf att vi människor är aktiva varelser och aktivitet är hälsosamt i sig själv. Genom att få

en möjlighet till fysisk och mental aktivitet som samtidigt är trivsamt och meningsfull uppnås en känsla av belöning (Stigsdotter & Grahns 2002). Upplevelsen av att kunna nå ett mål är extra tydligt i miljöer som framkallar flow experiences eller flödesupplevelser. Med det menar Stigsdotter och Grahns (2002) att förhållandet mellan en utmaning och individens förmåga att klara utmaningen harmoniserar. Den omgivande miljöns alla krav och möjligheter ger en känsla av välmående och leder till åtagande. Trädgårdsarbete kan alltså stimulera kognitiva processer, ge fysisk aktivitet och ge självbelönande flödesupplevelser (Stigsdotter & Grahns 2002).

Cognitive School

Hälsoeffekterna kommer dels av upplevelsen av trädgården som ett rum och dels av aktiviteterna i den och besökarens bakgrund och karaktär (Stigsdotter & Grahns 2002). Enligt denna teori är det trädgården eller den vilda naturen och alla dess former som färger och dofter som tillsammans med alla aktiviteter som den möjliggör ger besökaren en positiv bild av sig själv. Element som verkar bekanta kan framkalla minnen och ge besökaren en uppfattning om sin egen identitet. En sådan miljö ger känslan av att besökaren är en del av världen och fyller en funktion i den (Stigsdotter & Grahns 2002). Lewis (1996, s.6) skriver att vi identifierar fysiska objekt som växter och miljöer i vår omgivning. Dessa lagras i vårt mentala bibliotek och kopplas samman med en viss känsla. Det ursprungliga intrycket och känslan återkommer när man stöter på objekten i andra sammanhang (Lewis 1996, s.6).

Besökarnas sinnesstämmning och behov

Patrik Grahns (Stigsdotter & Grahns 2002) har genomfört studier som visar att upplevelsen av natur varierar beroende på hur individens livssituation ser ut. Upplevelsen påverkas av besökarens sinnesstämmning och möjlighet att ta in omgivningen mentalt, det avgör i sin tur hur socialt delaktig besökaren är och vilka behov som behöver tillfredsställas (Grahns & Ottosson 2010, s.62). Förhållandet mellan sinnesstämmning och behov illustreras i Grahns behovspyramid (se bild 1, s.8) (Grahns & Ottosson 2010, ss.63-64). Längst ned i pyramiden är människor som mår psykiskt dåligt. Aktiviteter är ofta lugnare och mer privata som att promenera eller plocka bär. De är upptagna med att bearbeta intryck från tidigare händelser och undviker att få för mycket nya intryck. Omgivningen kan upplevas påfrestande och det är viktigt att miljön inte ställer för höga krav. Individer som mår bättre hamnar på högre nivåer i behovspyramiden. Vidare menar Grahns att människor börjar intressera sig för sin sociala omgivning och den sociala delaktigheten ökar ju högre upp man kommer i pyramiden. Deras upplevelse av platsen påverkas inte av att omgivningen ställer höga krav. Högst upp i pyramiden finns individer som mår psykiskt bra (Grahns, & Ottosson 2010, ss.63-64). Besökare i en trädgård

kan vara av varierad sinnesstämning och samtliga steg i pyramiden kan vara representativa, därför måste trädgården vara designad för att passa besökare av alla nivåer i behovspyramiden (Stigsdotter & Grahn 2002).

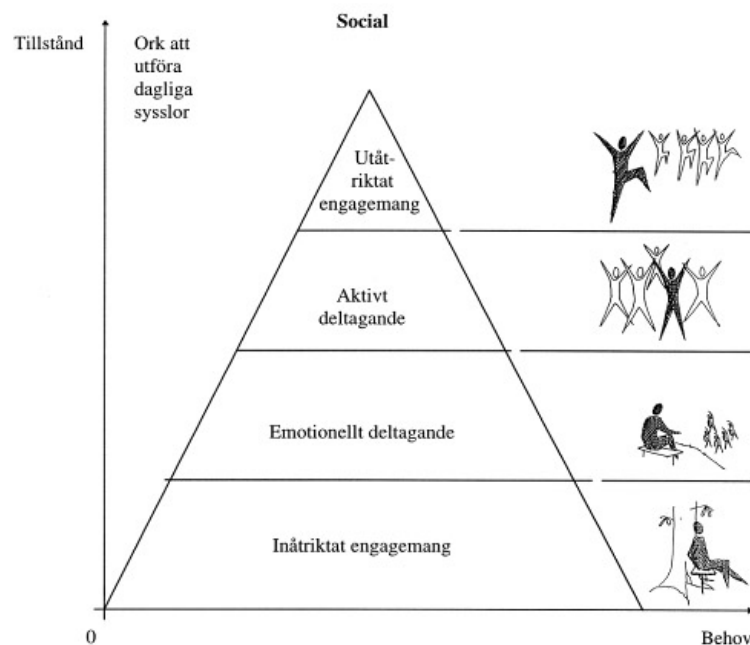


Bild 1. Behovspyramiden visar förhållandet mellan besökarens sinnesstämning och behov (Stigsdotter & Grahn 2002) medgivande Patrik Grahn.

De åtta rumslighetskaraktärerna

Välbesökta parker innehåller ofta flera olika typer av rum. Olika rum tillfredsställer olika behov därför når parker med varierande rumslighet en bredare målgrupp. På så sätt blir de mer populära och får fler besökare (Stigsdotter & Grahn 2002).

Grahn (Grahn & Ottosson 2010, s.64) har, med utgångspunkt i behovspyramiden, gjort studier där han kom fram till att olika rum i parker och trädgårdar kan utgöras av åtta huvudkaraktärer. De åtta rumslighetskaraktärerna kommunicerar direkt med användaren via olika typer av sinnen. Enligt Stigsdotter och Grahn (2002) ligger för stort fokus på det visuella vilket leder till att de övriga aspekterna i designen glöms bort. De skriver vidare att det är viktigt att en healing garden bör aktivera besökarens alla sinnen: syn, hörsel, lukt och smak men även temperatur, muskelsinnet och känsel. Genom att aktivera alla sinnen blir besökaren en del av ett sammanhang och får kontakt med nuet (Grahn & Ottosson 2010, s.76). Aktivering av flera sinnen gör besökaren mer mentalt alert och kan väcka minnen från barndomen (Cooper Marcus & Barnes 1999, ss.426-427).

Vilka av de åtta rumslighetskaraktärerna som väljs anpassas efter besökarens stressnivå (Stigsdotter & Grahn 2002). De åtta typerna av rumslighet är (Grahn & Ottosson 2010, s.65):

- » *Rofyllighet* – ett rum som erbjuder lugn och tystnad. Ljud ifrån vind, vatten, fåglar och insekter. Inget skräp, ogräs eller människor som stör.
- » *Natur* – fascination för vild natur. Växter verkar självsådda. Lavar och mossor på stenar, gamla stigar.
- » *Artrikedom* – ett rum som erbjuder en variation i arter av djur och växter.
- » *Rymd* – ett rum som erbjuder en vilsam känsla av att gå in i en ny värld, samband eller helhet.
- » *Öppning* – en grön öppen plats som erbjuder vyer.
- » *Skydd* – ett omslutet rum, en säker och avskild plats där man kan vila, vara sig själv men även en plats för lek.
- » *Socialt* – en mötesplats för samvaro och socialt utbyte, aktivitet och nöje.
- » *Kultur* – en plats av historiskt värde eller aspekt av tid som innehåller en tillbakablick genom historien.

Designrekommendationer

Cooper Marcus & Barnes presenterar i boken *Therapeutic benefits and design recommendations* ett antal riktlinjer för hur en healing garden kan gestaltas (1999, ss. 157-232). De skriver att riktlinjerna snarare bör ses som förslag och rekommendationer än strikta regler för hur en plats ska se ut.

Designprinciperna som presenteras i det här arbetet är riktade till att reducera stress hos patienter på sjukhus. Gestaltningen ska bidra till stressreduktion, fysisk komfort, tillgänglighet, distrahering och tillfällig mental flykt. Stress är ett universellt problem bland patienter men förekommer även i vardagen (Cooper Marcus & Barnes 1999, s.105). Vad designprinciperna har gemensamt är att de ska verka stressdämpande.

Cooper Marcus & Barnes (1999, ss.198-209) menar att det är viktigt med olika typer av uterum med varierande grad av avskildhet. Besökare kommer att vara av olika åldrar och av varierande sinnesstämning, de har därför olika behov vad gäller aktivitet och rumslighet. Uterummen bör erbjuda en *variation i rumslighet* och designmässig utformning. På så sätt erbjuder man besökarna valmöjlighet till olika aktiviteter i sol eller skugga. Där möjlighet finns bör ytor delas in i mindre rum av varierande storlek och rumslighet. Åtminstone ett av uterummen bör vara en avskild plats där besökaren kan få vara för sig själv ett tag. Placeringen av rummen bör tillgängliggöra platsen för den som är potentiell användare. Vidare menar Cooper Marcus & Barnes (1999, ss.209-214) att det är viktigt att möjliggöra *användande av platsen under så stor del av året som möjligt*. Detta uppnås om man t.ex. jobbar med varma inslag under kalla årstider och växtlighet med estetiska kvalitéer året om. *Entréer bör vara tydliga* för att ge en

uppfattning av att vara i trädgården. Skapa rum med *omslutenhet*, ett rum som bidrar till en känsla av *trygghet* och avskildhet ifrån omgivningen. Skydd bakom ryggen är en viktig del för att uppnå en känsla av trygghet. För att förstärka känslan av trygghet kan olika typer av tak användas, taket kan utgöras av trädkronor, gårdshus eller lusthus.

Cooper Marcus & Barnes (1999, ss.215-220) skriver att växterna i healing gardens bör kunna *tillfredsställa flera sinnen*. Vädoförande örter, träd, buskar och perenner samt träd som prasslar och rör sig i vinden är exempel på hur växtlighet kan upplevas med andra sinnen än synen. Arter som attraherar fjärilar och fåglar är värdefullt. Vidare skriver Cooper Marcus & Barnes (217-218) att växter som är bekanta och påminner om ens eget hem kan hjälpa till att göra besökaren avslappnad. Som tidigare nämnt skriver Ulrich et al (1991) att natur kan hjälpa till att reducera stress och för att något ska räknas som natur bör växtlighet i form av träd, buskar och vara det *dominerande elementet*. Inslag av vatten och blommor kan förstärka naturkänslan och attrahera djurliv. Det bör finnas en *variation i växtmaterial*. Växtkomposition med kontrasterande och harmoniserande texturer, former och färger ger ett uttryck som kan hålla människors intresse och får dem att fokusera på något annat än sig själva. Variationen bör dock inte gå till överdrift då det kan bli visuellt störande men är det för glest monotont kan det istället ge ett ointressant uttryck.

Årstidsdynamiken hos växtligheten är en viktig aspekt för att göra en plats visuellt intressant året om (Cooper Marcus & Barnes 1999, ss.217-220).

Befintliga *störvuxna träd* bör bevaras då de kan skapa ett visuellt uttryck samtidigt som de bidrar med skugga och förstärker rumsligheten. Dessutom kan de utgöra attraktiva miljöer för fåglar och förstärka en känsla av historia (Cooper Marcus & Barnes 1999, s. 215). Genom att använda befintligt material i form av husrester kan man få med en känsla av historia i gestaltningen (Cooper Marcus & Barnes 1999, s.198).

Utemöbler bör underlätta social kontakt, rum för privata konversationer. Mindre grupper bör kunna samtala utan att störa andra. Sittplatser bör finnas i olika typer och former. Utemöbler i trä är att föredra då de absorberar mer värme än andra material, något som är viktigt i klimat med kallare årstider. Kortare parkbänkar föredras framför långa. (Cooper Marcus & Barnes 1999, ss.220-229).

Vattenelement används där det finns möjlighet och det bör placeras så att det både syns och hörs. Det tillfredsställer flera sinnen och drar till sig fågelliv. (Cooper Marcus & Barnes 1999, ss.226-228).

Vad gäller konst skriver Roger Ulrich (1999, ss.66-67) att abstrakt konst och design kan tolkas olika och att risken är större att mottagarens respons är negativ än om man enbart visar en bild som domineras av natur. Detta förklarar han med ett fenomen som kallas känslomässig kongruens, alltså att man matchar sitt känslomässiga tillstånd med objekt i omgivningen som tillstånd med som skickar ut samma signaler.

Resultat

I det här avsnittet redovisar vi resultat ifrån litteraturstudien och de designprinciper vi identifierat. Vi beskriver hur principerna ska användas i analys av förebild och Uppsala Resecentrum. Därefter kommer en redogörelse för vår analys vid Sinnenas trädgård följt av inventering och analys på Uppsala Resecentrum. Avslutningsvis presenteras vårt program och gestaltungsförslag.

Designprinciper för Healing Gardens

Med utgångspunkt i tidigare presenterade teorier har vi valt ut designprinciper som har varit återkommande i litteraturen. Vad de utvalda designprinciperna har gemensamt är att de kan verka stressreducerande och möjliggöra återhämtning i en stadsmiljö.

Varierande rumslighet - Något som är gemensamt för de olika teorierna för utformningen av en healing garden är vikten av olika typer av rumslighet. Det ger besökaren en valmöjlighet till olika aktiviteter och varierande grad av avskildhet. (Cooper Marcus & Barnes 1999; Stigsdotter & Grahn 2002) Med olika typer av rumslighet ökar chansen att det finns något för alla, oavsett stressnivå eller hälsotillstånd. Variationen i rumsligheten bör vara till sådan grad att de åtta rumslighetskaraktärerna finns representerade.

Mångfald i växtmaterial – Växtlighet bör vara det dominerande elementet på platsen, det bör även finnas en variation i växtligheten så att de skapar ett intressant och iögonfallande uttryck. Växtligheten är ett element som bör tillfredsställa flera sinnen.

Känsla av tidsförändring – Historiska föremål och storvuxna träd ger en känsla av historia och att allt är under förändring. Detta innefattar även kulturella värden och konst som kan ge platsen en historisk koppling och eventuellt framkalla minnen hos besökaren. Det är även viktigt att jobba med årstidsdynamiken hos växtmaterial för att skapa känslan av förändring. Besökaren ska kunna använda platsen under alla årstider. Odling är också ett exempel på förändring över tid, det kan dock bli svårt att genomföra i praktiken på Uppsala Resecentrum. Därför har vi valt att inte ta med den aktiviteten som en del av designprincipen.

Variation i utemöbler och markmaterial – Val av utemöbler bör anpassas efter klimat och den grad av social aktivitet som ska möjliggöras. I kyligare klimat, som i Sverige, bör sittytan vara av trä då det materialet håller värme längre än exempelvis sten. En variation i markmaterial gör besökaren uppmärksam på underlaget och bidrar till taktila sinnesupplevelser.

Tydliga gränser och entréer - Det är viktigt att skapa känslan av att besökaren befinner sig i trädgården. Det är också viktigt att trädgården har en effekt på observatören på avstånd. Det ska vara en

vacker plats att se på även om man inte befinner sig i den.

Känsla av natur – Naturen har en stressreducerande effekt och bör vara det dominerande elementet i en healing garden. Människans naturliga fascination för vildmarken och dess artrikedom är en viktig del i utformningen av healing gardens (Stigsdotter & Grahn 2002).

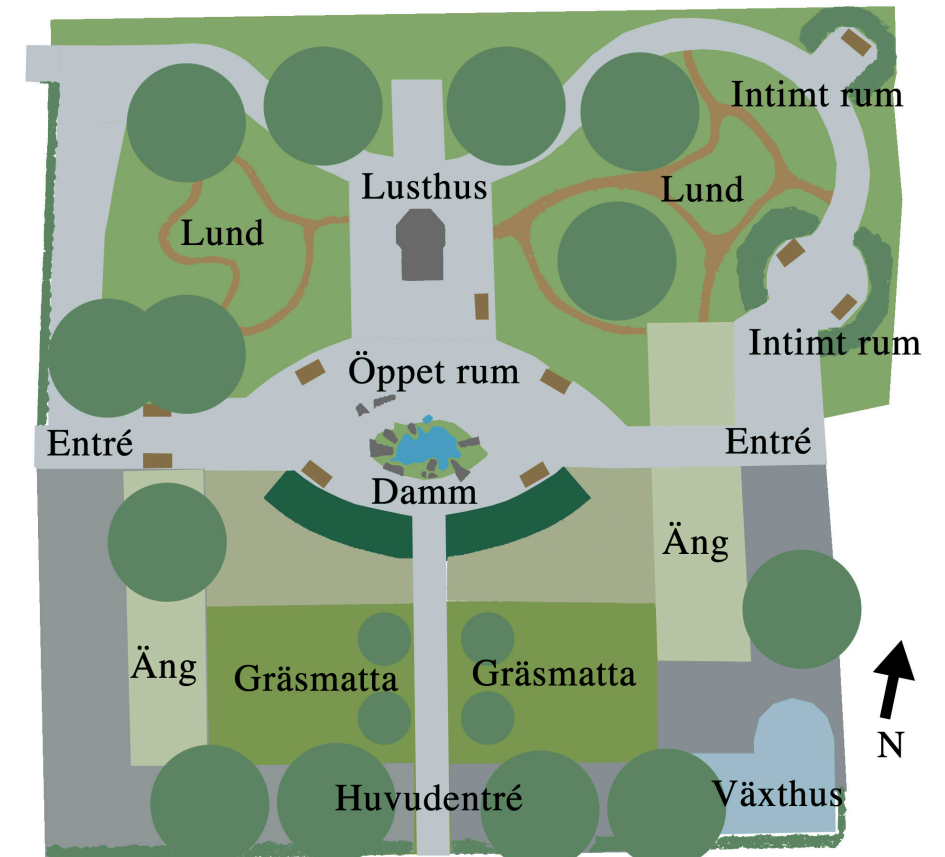
Beröra alla sinnen – En utformning som berör alla sinnen är en princip som har varit återkommande i litteraturen. Genom att aktivera alla sinnen blir besökaren en del av ett sammanhang, vilket reducerar stress och ökar återhämtningen (Grahn & Ottosson 2010, s.80). Växterna som används bör beröra flera sinnen än bara synen och vattenelement som låter kan användas för att tillfredsställa hörseln (Cooper Marcus & Barnes 1999, ss.215-220).

Platsbesök vid Sinnenas Trädgård

Varierande rumslighet - Vid analys av rumsligheten i Sinnenas trädgård noterade vi att trädgården utifrån lästes som en helhet. Trädgården ramar in av staket med intilliggande avenbokshäckar eller rhododendron. Det förstärkte gränserna och ger med en känsla av trygghet. Stora träd bildar tak över vissa delar av trädgården. Väl inne upptäcker vi fler, mindre rum med varierande grad av möjlighet till social aktivitet. Ett rum består av två bänkar placerade mittemot varandra där schersmin skapar ett intimt rum. Bänkarnas placering erbjuder möjlighet till social aktivitet för mindre grupper. Vidare finns även ett än mer intimt rum med en bänk placerad med utsikt mot trädgården. Syrenbuskar bildar väggarna i rummet och en stor lönn utgör tak. Här uppmuntras besökaren att i ett tryggt, omslutet rum, observera trädgården utan att känna sig uttittad själv. Det rum som uppmuntrar till högst grad av social aktivitet är en större hårdgjord yta i söderläge.



Rummet som erbjöd högst grad av social aktivitet. Lusthuset syns i mitten och pergolor med rosenbuskar och kaprifol skapar rumsligheten. Mitt i rummet finns en damm.



Plan över Sinnenas trädgård i Stockholm, framtagen av författarna.

Rumsligheten förstärks av pergolor med rosenbuskar och kaprifol. I rummet finns det ett litet lusthus och en konstgjord damm.

Mångfald i växtmaterial - Det är en stor variation bland vedartade växter och perenner. Växter som förekommer är bland annat rhododendron, ormhasel, gullviva, strutbräken och ormöga. Växternas färger harmoniserar och växter med likartade färger hade planterats i grupper. Det skapar en harmoni utan att vi upplever det som enformig. Det finns även inslag av växter som kontrasterar mot övriga färger. Höjddynamiken hos växterna ger ett varierat uttryck.

Känsla av tidsförändring – I trädgården finns en staty som är klassisk och enkel i sin utformning. Det är en fördel då det kan vara svårt att ta till sig för abstrakt konst om man är stressad eller vill komma ner i varv (Roger Ulrich 1999, ss.66-67). Vi upplever att vissa element i gestaltningen framkallade lantlig känsla, till exempel sommaräng, spaljerade rosor, ett vitt lusthus, syrenbuskar, vitsippor, vita staket och snidade bänkar. Inslag som många kan relatera till och som kan väcka minnen. En tvättlina med handdukar fladdrar i vinden och ger ett hemtrevligt intryck. I gestaltningen har det tagits god hänsyn till årstidsväxlingar, det finns exempelvis ett växthus att odla i på vintern. En del av växtmaterial är vintergrönt som rhododendron, buxbom och klätterbenved. Det finns även julros, strutbräken och avenbok som behåller sina löv på vintern. På våren blommar

tulpan, vitsippor, körsbärsträd och gullviva, flocknäva sprider doft. Om sommaren blommar det mesta och på hösten blir körsbärsträden röda.

Variation i utemöbler och markmaterial – Utemöblerna utgörs till stor del av träbänkar i olika färger, dock utan att ge ett plottrigt intryck. Utanför ett växthus finns ett par stolar och bord i metall, det finns även sittplatser inuti orangeriet. Pergolor med rosor förstärker rumsligheten och entréer. Markmaterialet var väldigt varierat; betongplattor, smågatsten, bark, gräs och grus.

Tydliga gränser och entréer – Huvudentrén är tydlig med en grind och en portal med klematis. Precis innanför följer en liten allé av körsbärsträd som riktar blicken mot lusthuset och dammen. Staketet markerar tydligt var trädgården börjar och slutar. Rabatten går en bit ut på gatan längsmed staketet vilket gör att trädgården tonas ut samtidigt som den lilla detaljen verkar inbjudande. Trädgården kan betraktas utifrån men signalerar en privat känsla.

Känsla av natur – I de lite mer naturlika partierna kan besökaren gå på ringlande stigar med bark eller på en anlagd äng. Växtligheten följer ett organiskt formspråk. Perenner som vitsippa ger ett vilt intryck som, tillsammans med storvuxna befintliga träd, förstärker känslan av att vara ute i svensk natur. Växtlighetens variation och mångfald tillsammans med ljud ifrån fåglar och insekter ger en känsla av artrikedom. Porlande vatten bidrar till känslan av att vara ute i naturen.

Beröra alla sinnen - Gestaltningen är utformad på ett vis som aktiverar alla sinnen, lukt, smak, känsel, hörsel och syn. Det sker till stor del med hjälp av växtmaterialet. Det är mycket väldoftande buskar och perenner i trädgården, exempelvis schersmin, flocknäva, rosor och citronmeliss. Det finns fågelbad och fågelholkar i trädgården för att locka fåglar som ger ett behagligt kvitter. Avenbokshäckarna vid gränserna till trädgården behåller sina löv på vintern och prasslar i vinden, dammen med en liten fontän bidrar med ljudet av porlande vatten. För smaksinnet har det planterats mycket bär, både i kruka och fritt. Det är bland annat hallon, krusbär och smultron. Det finns även en liten kryddodling som bidrar med doft. Känseln aktiveras med olika typer av markmaterial som exempelvis grus och betongstensplattor men även barkstigar och gräsmattor. Växtmaterialet bidrar också till taktila upplevelser, lammöra är ett exempel vars blad är väldigt mjuka. Kombinationen och variationen av växter skapade en visuellt intressant trädgård. Det var mycket smådetaljer i trädgården, i en ormhassel hängde exempelvis diamantliknande amuletter som reflekterades i solen.



Barkstigar i lunden ger en taktil upplevelse, förstärker känsla av natur och möjliggör närmre kontakt med växtmaterialet



Doftschersmin förstärker rumsligheten kring bänken och bidrar med skydd i ryggen. Bänken möjliggör social kontakt i mindre grupper.

Sammanfattning av besöket

De designprinciper vi har identifierat i litteraturstudien är mycket väl representerade i Sinneas trädgård. Framförallt upplevde vi att stort fokus ligger på att genom gestaltning och växtval tillfredsställa alla sinnen. Besöket gav oss inspiration till hur en trädgård kan designas så att sinnena aktiveras och tillfredsställs. Vi tog med oss konkreta exempel på komposition av rabatter, växtmaterialval som skapar ett harmoniskt uttryck och hur rum med olika grad av social aktivitet kan se ut. Ett konkret exempel som vi tar med oss ifrån besöket är barkstigarna som är integrerade i planteringarna. De möjliggör närmre kontakt med växtmaterialet, förstärker känslan av natur och bidrar med en taktil upplevelse.



Stenformation intill dammen gav ett naturlikt intryck även när dammen inte var fylld.

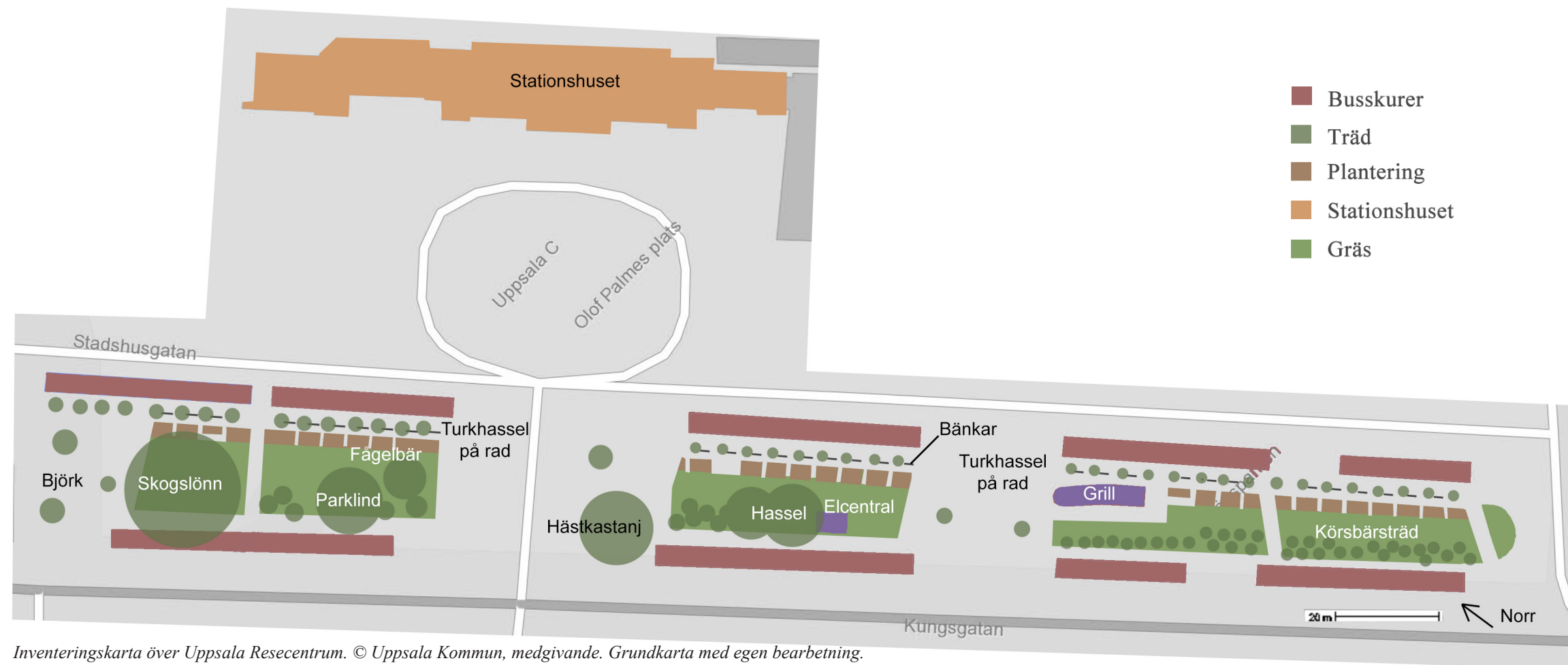


Sommaräng med ett vilt uttryck förstärkte känslan av natur.

När det gäller utformningen av uteplatser fick vi inspiration till hur mindre rum kan skapas med hjälp av växtlighet. Bänkarnas utformning påverkade vilken grad av social aktivitet som skulle möjliggöras.

Inslag av vatten ger en känsla av natur samtidigt som ljudet av porlande vatten är rofylld. Dessutom drar vatten till sig fåglar. Vi tog med oss utformningen på dammen från Sinneas trädgård där en stor mängd stenar förstärker känslan av natur och ger ett naturligt uttryck även under den årstid då dammen inte är vattenfylld.

Mindre delar av Sinneas trädgård är gestaltad med inspiration ifrån olika naturmiljöer. Det var något som vi tog med oss och som hjälpte oss i vår gestaltning för att ge en känsla av natur.



Inventeringskarta över Uppsala Resecentrum. © Uppsala Kommun, medgivande. Grundkarta med egen bearbetning.
Skala 1:1000 i A3

Inventering Uppsala Resecentrum

Rumslighet – Busskurer som vette mot Resecentrum och Kungsgatan förstärker rumsligheten och skapar väggar. Mellan busskurerna finns det en långsmal gräsyta, denna delas i sin tur upp i tre mindre ytor. I norra delen bidrar de äldre och storgvuxna träderna till rumslighet med kronor som bildar tak över en gräsmatta. Relativt nyplanterade träd på ömse sidor om gräsmattan förstärker rumsligheten som väggar. Rummen som finns är likartade.

Växtmaterial - Växtmaterialet är monotont med ett par återkommande vedartade växter och perenner. Det finns få buskar, de som finns är enbart låg klippt idegran. En stor del av ytan utgörs av en kortklippt gräsmatta. Det finns ett par äldre, storgvuxna träd: hassel, lind, björk, lönn och hästkastanj. Området är platt med liten variation i höjddynamiken.

Känsla av tidsförändring - På platsen finns ett äldre stationshus och storgvuxna träd. Årstidsvariationen hos växtmaterialet är begränsad till idegranen som är grön på vintern, tulpaner som ger färg på våren tillsammans med de blommande körsbärsträden. Under sommaren finns det mycket som slår ut och hela området blir grönt. På

hösten får körsbärsträden höstfärg.

Utemöbler och markmaterial - Utemöblerna består av stenbänkar, några med sittdynor av trä. Ryggstödet varierar mellan att vara vänt mot gräsytan och mot busshållplatserna. Markmaterialet intill gräsytan består av smågatsten. I övrigt utgörs markmaterialet av betongplattor.

Entréer och gränser - Entréerna utgörs till stor del av gränser mellan material, exempelvis gränsen mellan gräsmattan och det hårdgjorda markmaterialet samt övergången mellan smågatsten och betongplattor. Busskurerna skapar gränser för rumsligheten och de omgivande bilvägarna skapar yttre gränser för hela området.

Känsla av natur – Stora ytor av gräs och nävor i planteringar under vissa av träderna bidrar till en känsla av natur. I norra delen finns ett par storgvuxna träd.

Sinnen – Tulpaner, körsbärsträd, gräsmatta och grön idegran ger färg åt platsen. Det är mycket folk och trafik i rörelse samt intryck i form av reklamskyltar och affärer som besökaren måste ta in och bearbeta. En grill och en el-central låg på grönyrtorna. Ljudmässigt var

det hög bullernivå som skapades av den tungt trafikerade Kungsgatan och bussar på bägge sidor om trädgården. Det var ett sorl från människor som rörde sig i området och ibland hördes lite fågelkvitter. Gräset och variation i markmaterial gav möjlighet till taktila upplevelser. Det fanns få växter i ögonhöjd och inom räckvidd från besökarna. Sittandes vid bänkarna var växtmaterialet för långt bort för att kunna röra vid och ståendes nåddes de bara på huk. På platsen fanns inget som tillfredsställde smaksinnet. Det fanns krypnävor som vanligtvis doftar men just när vi var på plats var det svårt att känna någon doft.



Analyskarta över Uppsala Resecentrum © Uppsala Kommun, medgivande. Grundkarta med egen bearbetning.
Skala 1:1000

Analys av Uppsala Resecentrum

Varierande rumslighet - Det finns få mindre och intima rum dit besökaren kunde komma undan andra människor och intryck, det är en viktig gestaltungsprincip för healing gardens. Rumsligheten i sig är otydlig, speciellt i södra delen där träden har relativt små och gle-sa kronor. De skapar inga tydliga väggar eller tak. Att grönytan var uppdelad i tre mindre rum kan utnyttjas för att skapa rum med olika kvaliteter. Den rumslighet som kunde urskiljas var monoton och lik-artad men trafikintensitet varierade mellan rummen. Vi noterade att de olika rummen skiljde sig i intensitet. Rummet i mitten var mest intensivt med människor i rörelse. Rummen längst i norrut och söde-rut var lugnare.

Mångfald i växtmaterial - På Uppsala Resecentrum utgörs växt-materialet av ett antal liknande rabatter med samma sorts perenner i flera av rabatterna. I förhållande till grönytan är rabatterna ganska små och lågväxta vilket inte skapar spännande och varierande vyer. Det är större variation i växtvalet i den norra delen, där finns bland-ning av äldre lönnar, björkar och sötkörbär tillsammans med nyplan-terad turkassel och körbärsträd.

Känsla av tidsförändring - Det fanns ett värde i de befintliga storvuxna träden på platsen och det gamla stationshuset ger en känsla av historia. En del växtlighet i form av tulpaner, björkar, lind och lönn är inhemska växter som många människor har en koppling till. De kan på så vis skapa en mental flykt hos besökaren vilket är positivt för återhämtning i den stressiga miljön. Årstidsvariationen i växtma-teriet är relativt liten i förhållande till hur man bör gestalta för att efterlikna en healing garden.

Utemöbler och markmaterial - Sittdynorna på bänkarna är av trä vilket är bra i vårt klimat eftersom de inte blir lika kalla som en yta av sten. Det kan dock upplevas otryggt att sitta på bänkarna eftersom ryggen blir fri mot antingen en öppen yta eller en rörig busshållplats. Stenbänkarna ger ett hårt uttryck och blir kalla på vintern. Samtliga sittplatser är placerade på en rad vilket begränsade den sociala val-möjligheten eftersom det då endast är möjligt att sitta bredvid och aldrig mitt emot den andra personen. Variationen på markmaterial är relativt god, det skulle dock vara bra med ett parti som gav ännu en taktill upplevelse utöver gräset, exempelvis grus eller bark.

Tydliga gränser och entréer - De entréer som finns är otydliga och öppna. Entréerna utgjordes mest av variation i markmaterial och busshållplatserna skapar gränser för rumsligheten. De omgivande bil-

vägarna skapar yttre gränser för hela området.

Känsla av natur - Gräsytan bidrar till en öppen och fri känsla som bryter upp det i övrigt hårda uttrycket. Det känns dock inte inbju-dande att använda ytan då vi kände oss väldigt exponerade för andra människor och bilar där. Det finns inte heller något som lockar till att gå på gräset, det finns varken bänkar eller andra element som möjlig-gör aktivitet. Befintliga träd som stod oordnat ger ett mer naturligt intryck än de strikt uppradade träden och planteringarna. Nävorna under kastanjen inger även de en naturlig känsla. Enligt vår definition av natur bör det dominerade elementet bestå av växtlighet vilket inte stämmer in på Uppsala Resecentrum.

Beröra alla sinnen - Visuellt är platsen monoton och rummen likartade både till utformning och växtval. Det är mycket trafik, bilar och människor i rörelse på platsen vilket medför en hög bullernivå, i kombination med mycket visuell information i form reklam innebär det att väldigt många intryck måste bearbetas mentalt. Platsen upp-levs således som ganska stressig. Vi noterade att den störande ljudni-vån blir mer påtaglig när vi ser ljudkällan. El-centralen och kiosken är visuellt störande objekt, de bröt upp rummet och ger ett hårt uttryck. Fågelkvittret är en kvalitet som kan ta fokus från bullret. Den taktila upplevelsen ges av varierande markmaterial vilka är betongplattor,

smågatsten och gräs. En stor brist är att växtmaterialet var otillgängligt för besökaren. Trädkronorna är för högt upp och rabatterna är för låga för att besökaren på ett naturligt sätt ska röra vid dem. I en healing garden är ett viktigt kriterium att tillfredsställa alla sinnen, i dagsläget finns det inga element som tillfredsställer smaksinnen på Uppsala Resecentrum. För att tillfredsställa luktsinnet har det gjorts försök med mindre grupper av flocknäva som har en aromatisk doft. Det var svårt att uppleva vid vårt besök. Troligtvis var det en för liten plantering och för blåsigt så att doften försvann i vinden. För att tillfredsställa doftsinnet behövs fler väldoftande växter och vindskyddande rumslighet som håller doften på plats.

Program för Uppsala Resecentrum

Nedan presenteras vårt program för omgestaltning av Uppsala Resecentrum med utgångspunkt i våra framtagna designprinciper för en Healing Garden.

- » *Rumslighet*: Skapa mindre intima rum som ger möjlighet till återhämtning. Utnyttja de tre befintliga rummen men skapa en större variation i uttryck. Utforma rummen på ett sätt som svarar mot intensitetsgraden. Rummen ska utformas så att de åtta rumslighetskaraktärerna (rofylldhet, natur, artrikedom, rymd, öppning, skydd, socialt, kultur) sammantaget finns representerade.
- » *Växtmaterial*: Skapa större variation i växtmaterialet. Arbeta med höjddynamik, färgval och använda växter som tillfredsställer flera sinnen. Bevara befintliga storvuxna träd.
- » *Känsla av tidsförändring*: Siktlinje mot stationshuset och bevara gamla träd för att visa historisk koppling till platsen. Jobba med årstidsdynamiken på växter. Arbeta med andra element som har värde även under den kalla årstiden.
- » *Utemöbler*: Fler träbänkar för att möjliggöra användning även under kalla årstider. Större variation på utformning av bänkar samt större variation i placering av dem, för att tillfredsställa olika behov av sociala möten.
- » *Entréer*: Skapa tydliga entréer som bjuder in besökaren.
- » *Naturkänsla*: Arbeta med material som ger en känsla av natur. exempelvis stenar, rinnande vatten och artrikedom bland växter.
- » *Sinnen*: Dölja störande objekt. Ta fokus från buller genom att inför mer behagliga ljud som rinnande vatten och fågelkvitter. Större variation i markmaterial för den taktila upplevelsen exempelvis bark. Arbeta med olika typer av växter som doftar.

Gestaltning

I vår gestaltning jobbade vi med de tre olika rummen som finns på platsen. Vi använde oss av de åtta rumsligheterna som riktlinjer för hur vi skulle utforma rummen. Rummen längst norrut och längst söderut är minst intensiva, i dessa rum valde vi därför att förstärka rofylldheten. Det intensiva mittenrummet gestaltas till en social och mer öppen plats än de övriga två. För att skapa en känsla av natur jobbade vi, likt Sinneas Trädgård, med olika naturtyper som förebilder i de olika rummen. Naturtyperna svarade mot de rumsligheterna som vi ville uppnå och de anpassades efter rummens befintliga karaktär. Genom att jobba med olika naturtyper kunde vi skapa ett varierat visuellt uttryck och en mångfald i växtmaterial. För att få inspiration började vi med att titta på flera bilder av olika naturtyper för att sedan välja ut de som representerade den känsla som vi ville uppnå.

I norr skapade vi en lund som svarade mot den skuggiga miljön som de högvuxna träden gav. Fokus låg på att gestalta en rofylld plats med små rum i skyddade lägen där besökaren kan känna sig trygg och inte uttittad. Här fick vi inspiration ifrån studiebesöket.

Delen i mitten där intensiteten är högre är ett rum som erbjuder social aktivitet för större grupper. Förebilden för detta område var ett busklandskap, ett landskap som är relativt lågvuxet. Då växtmaterialet är lågt skapas ett öppet rum och siktlinjer mot det gamla stationshuset bevaras. Det finns även mycket sittplatser för att möjliggöra högre social interaktion än i de övriga två rummen.

Slutligen i söder gestaltades ett ängslikt rum som är en rofylld plats, likt lundmiljön. Skillnaden är att rofylldheten skapas av en öppen karaktär med lite högre gräs som bidrar med rumslighet. Ängen kan liknas vid en savann där gräset är dominerande men med inslag av högre träd.



Lundmiljö med skuggande träd, organiskt formspråk och barkstigar.



De naturtyper som har använts som koncept i de tre befintliga rummen och hur rummen förhåller sig till varandra. © Uppsala Kommun, medgivande. Grundkarta med egen bearbetning.



Busklandskap med låga buskar i olika färger ger fri sikt.



Ängsmiljö skapas med högt gräs som verkar rumsbildande och står kvar över vintern.



Illustrationsplan över Lunden. En Rofylld miljö. Rumsligheten skapas av vegetation. Porlande vatten tar fokus från buller.
Skala 1:250 i A3 © Uppsala Kommun 2014 bearbetad av författarna 2014

0 5 m

Lunden

Rofylldhet, Skydd, Artrikedom, Natur

I den norra delen av Uppsala Resecentrum eftersträvas en känsla av rofylldhet, skydd, artrikedom och naturkänsla. Rumslighet skapas av växtlighet. Här finns små intima rum med bänkar där planteringar ger skydd i ryggen. Dit kan besökaren dra sig undan för en stunds lugn och ro. De befintliga träden har bevarats för att ge en känsla av rum och ett skyddande tak. De kan även bidra till en känsla av historia. Det nya växtmaterialet är av lundkaraktär med bland annat myskmadra, strutbräken och storfryle. Naturkänslan uppnås då växtligheten är oregelbunden, artrik och verkar självsådd. I mitten av rummet har en damm placerats för att skapa en naturlig känsla, den har ett organiskt formspråk med stenar av olika storlekar längs kanten och trampstenar som leder över vattnet. Stenformationer bidrar till naturkänsla även under vintern. Ljudet av rinnande vatten påverkar hörselsinnet och tar fokus ifrån omgivande buller. Av samma anledning finns det fågelholkar som kan locka fåglar till platsen.

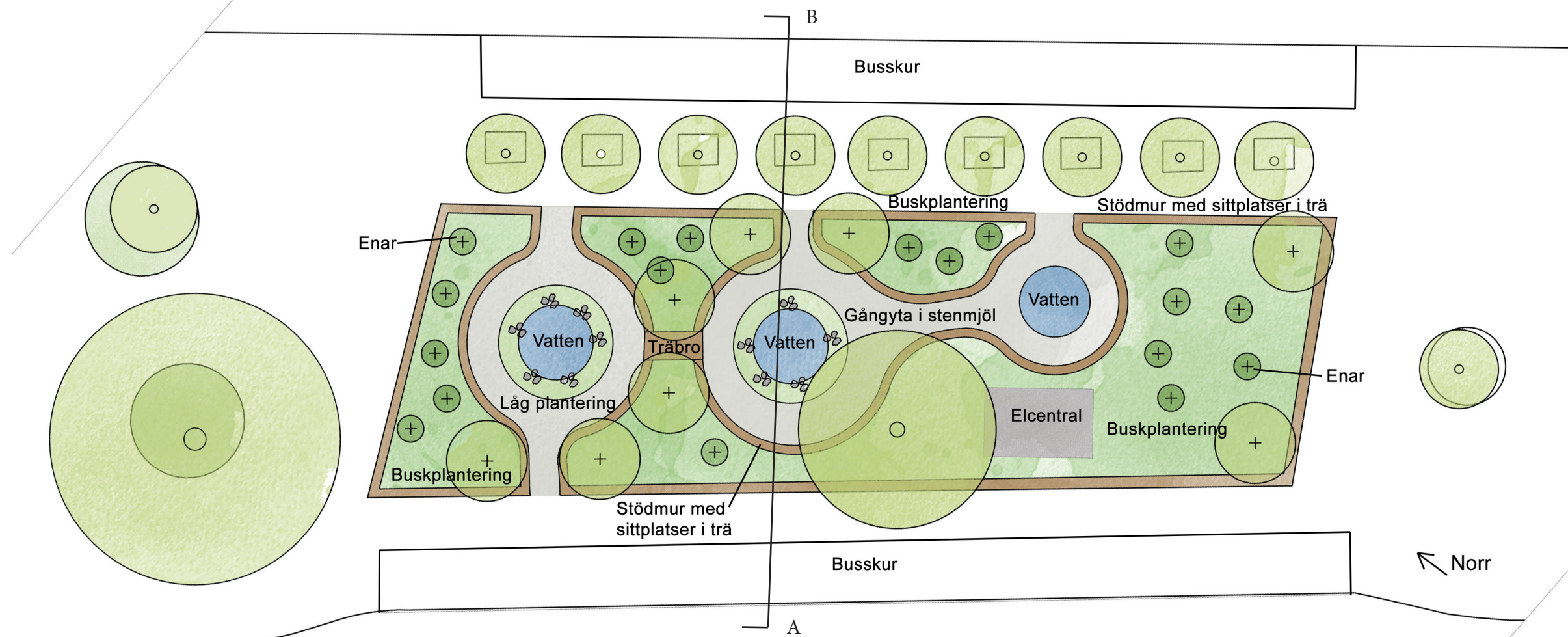
Med inspiration ifrån Sinnenas trädgård används liten flocknäva för att påverka luktsinnet. Växtmaterialets artrikedom och höjddynamik skapar ett intressant uttryck visuellt. Ståendes ser besökaren vägarna som omger rummet. Det är för att besökaren inte ska förlora sin överblick av området och därmed känna sig trygg. Markmaterialet består av stenmjöl för att alla ska kunna ta sig runt dammen och fram till bänkarna. I rummets nordöstra del finns en plantering med stigar av bark. Det ger variation i markmaterial och kan bidra med taktila upplevelser. Entréerna är tydliga då rummet ramas in av planteringar och det sker ett skifte i markmaterial.

Förslag på perenner som kan bidra till lundkaraktär: Strutbräken, jättedaggkåpa, stor höstanemon, hasselört, parasollblad, kaukasisk förgätmigej, träjon, myskmadra, liten flocknäva, kungsnäva, ungersk blåsippa, höstfunkia, storfryle, jätterams, luktsviol, vitsippa, julros.

Förslag på vedartade växter: Katsura, alpgullregn, smultronshersmin, näverhägg, praktrhododendron, en 'Vemboö' och klätterbenved.



Vy A-B visar rumsligheten i Lunden. Skala 1:250 i A3



Illustrationsplan över Busklandskapet. Större rum ger möjlighet till högre social interaktion. Upphöjda planeringar med sittplatser i trä tydliggör rummen. Vegetationen är låg och visuellt genomsläpplig men med inslag av uppstickande enar som skapar höjddynamik. Skala 1:250 © Uppsala Kommun 2014 bearbetad av författarna 2014

0 5 m

Norr

Busklandskapet

Öppning, Natur, Socialt, Kultur

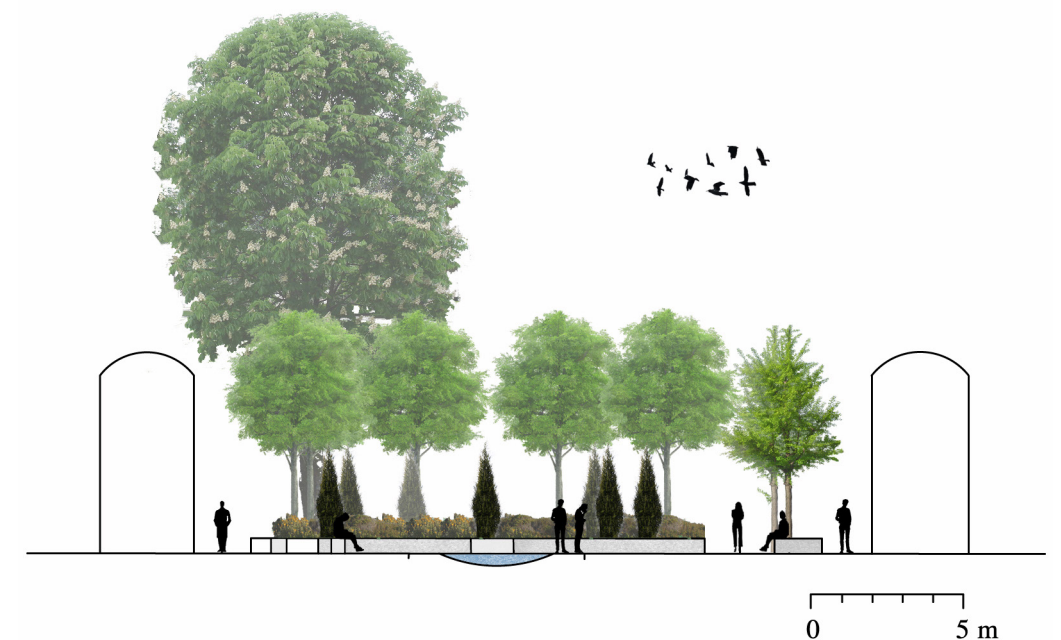
Mittrummet är av mer öppen karaktär och kan liknas vid ett busklandskap. Det består av tre större rum som ramas in av upphöjda planteringar med stödmurar där besökaren kan sitta. Det gör att besökaren kommer i närmare kontakt med växtmaterialet. På så sätt tillfredsställs doftsinnen, känseln och synen. Utformningen fyller en social funktion med många sittplatser där man kan välja att sitta mittemot varandra eller mer avskilt. Sittplatserna är av trä för att möjliggöra användning även under kallare årstider. De upphöjda planteringarna skapar även öppna men tydliga entréer. De två lite större rummen är lika i sin utformning med en fontän i blickfånget, där besökaren kan slå sig ner på kanten till vattnet. På så vis kan ljudet från vattnet ta fokus från det störande bullret, men även bidra med taktila upplevelser då besökaren kan röra vid vattnet. Fågelholkar kan dra till sig fåglar som bidrar med kvitter. Gles växtlighet gör att siktlinjer mot stationshuset bevaras för att visa historisk koppling till platsen. Ett av de befintliga hasselträden har bevarats, det andra togs bort för att

få två olika rum och öka ljusinsläppet. Övrigt växtmaterial är varierat och skapar relativt öppna siktlinjer. På platsen kommer en del av växtmaterialet vara vintergrönt för att skapa en intressant trädgård året om. El-centralen täcks av engelmansvin för att mjuka upp det annars hårda uttrycket.

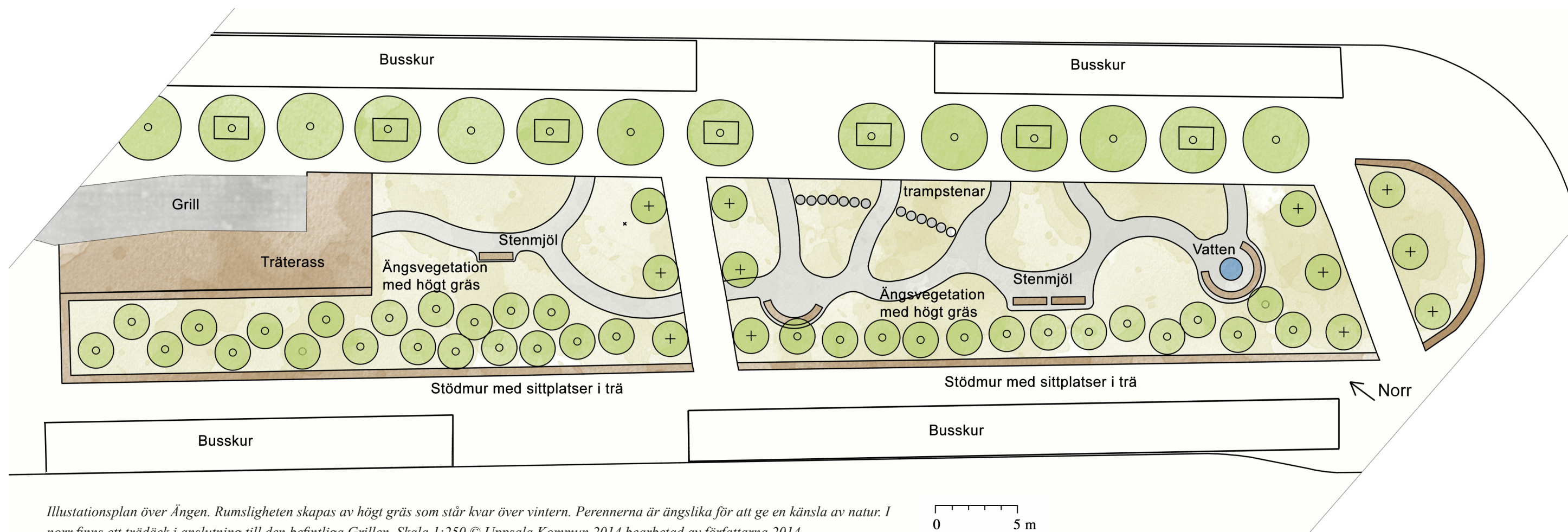
Förslag på tuvbildande och buskliska perenner: Lavendel, blåvingel, liten flocknäva, kärleksört, citronmeliss, blåtåtel, kantnepeta, kungsmymta, lammöra, timjan.

Förslag på vedartade växter: en 'Vemboö', gullginst, sort av färgginst, havtorn, näverhägg, silverpil, praktspirea 'Froebelii', snöbär, krypginst, sandkorsbär, rostalpros, prydnadssnöbär 'Arvid', sort av blåbärstry, svartaronia, yakusimanum-rododendron.

Om våren sprider liten flocknäva doft och praktspirean antar en gulröd färgton. Timjan, citronmeliss, kantnepeta och kungsmymta doftar om sommaren och lammöra kan bidra med taktila upplevelser genom sina lina blad. På hösten får snöbär och havtorn bär i olika färger. Svartaronia får en röd färg och prydnadssnåvan blir gul. På elcentralen klättrar engelmansvin som får en röd, intensiv höstfärg. Om vintern blir näverhäggens rödaktiga stam framträdande och rostalprosens blad sitter kvar.



Vy A-B visar rumsligheten i Busklandskapet. Skala 1:250 i A3



Ängen

Rofyllighet, Natur, Skydd, Rymd, Artrikedom

Här bevaras träden som ramar in rummet och skapar tydliga entréer. Intima och rofyllda rum skapas av tuvrör och andra högvuxna gräs-sorter. Planteringarna är ängslika med en stor variation i växtlighet. Artrikedom hos växter ger ett naturligt intryck och inslag av vatten förstärker naturkänslan. Mellan planteringarna finns gångtytor av grus som leder besökaren till mindre rum där besökaren får möjlighet slå sig ner en stund. Gruset bidrar till taktila upplevelser. Från bänkarna som är placerade vid busshållplatserna får besökaren en utblick över ängen. Bakom bänkarna fungerar högre växtlighet som skydd samt bidrar med doftande buskar och perenner. Rummet ska erbjuda ett spännande uttryck visuellt med gräset som vajar i vinden och de ängslika planteringarna. Under den kalla årstiden står gräset kvar.

Förslag på perenner för att skapa en ängslik karaktär: praktrölleka, läkesilverax, åbrodd, vitmalört, tuvrör 'Carl Foerster', blåtåtel, liten flocknäva, trädgårdssolbrud, prästkrage, jättetåtel, jättevalmo, stäppsalia.

Förslag på vedartade växter: manshurisk valnöt, prydnadskörbär, getris, bambu (vintergrön), smultornschermin.

På våren doftar stäppsalia. Getriset lyser upp med en gulaktig färg och körsbärsblommorna slår ut. Om sommaren blommar de flesta perenner och gräset blir grönt vilket skapar känslan av en sommaräng. Smultornscherminen sprider doft. På hösten får körsbärsträden en röd färg och tuvrören blir gula. Tuvröret tillsammans med bambun står även kvar och skapar rumslighet på vintern.



Ängen karakteriseras av högt gräs som till exempel blåtåtel.

Diskussion

I detta avsnitt diskuterar vi litteraturstudien och platsbesök vid Sinnenas trädgård. Därefter diskuteras resultatet av vår Gestaltning, och hur väl vi har besvarat vår frågeställning.

Metodreflektion

Litteraturstudien var nödvändig för att vi skulle få bredare kunskap inom ämnet och för att kunna definiera begreppet Healing Garden. I litteraturen som vi valde återkom samma författarna inom ämnet, både i böcker och vetenskapliga artiklar. Det faktum att många artiklar frekvent refererar till litteratur som är skriven av ett fåtal författare visar att det är ett smalt ämne och det finns en risk att infallsvinklarna är likartade.

Designprinciperna som identifierades är riktade till att reducera stress hos patienter på sjukhus men designens utformning ska bidra till stressreduktion, fysisk komfort, tillgänglighet, distrahering och tillfällig mental flykt. Stress är ett universellt problem bland patienter (Cooper Marcus & Barnes 1999 s.105) men även ett problem som förekommer i vardagen. Att generalisera all stress till en och samma typ innebär en risk att designens utformning inte bidrar till att verka stressreducerande och återhämtande för alla besökare. Institutet för stressmedicin (2010 s. 2) skriver dock att stress orsakas av stressorer och definition av stressorer kan vara allt från akuta livshotande situationer till krav i vardagen. Med den definitionen anser vi att stress hos patienter på sjukhus i viss mån kan likställas med stress i vardagen.

De teorier som presenterades är designrekommendationer och inte strikta regler över hur en plats bör designas. Det är tolkningar och sammanfattningar av befintliga healing gardens. Varje plats är unik och det är svårt att hitta generella designprinciper som fungerar i alla sammanhang. En princip som fungerar på en plats kanske inte går att tillämpa på en annan. Bara för att platsen har gestaltats utifrån de framtagna designprinciperna betyder det inte att platsen gynnar återhämtning. En risk är att vi har misstolkat litteraturens information då vi översatte den till generella designpunkter.

Det finns studier som stödjer det faktum att vi påverkas positivt av natur i vår omgivning, det är dock svårt att säga exakt vad som gör att vi trivs i naturliknande förhållanden och i vilka sammanhang vi påverkas mest av dem. Det behövs mer forskningsunderlag och kvalitativa studier som visar hur vi tar till oss vår omgivning.

Att säga att natur har en återhämtande effekt är en generalisering. Naturliga miljöer kan upplevas som otrygga och därmed öka stressen istället. Därför är just trygghet en viktig aspekt i healing gardens. Inslag i en trädgård kan också framkalla minnen eller associationer hos besökaren. I litteraturen beskrivs dessa som positiva. Vad som

inte tas upp är att minnen och associationer också kan vara negativa. Precis som positiva minnen kan verka avstressande borde negativa minnen öka stressen. Återhämtning grundar sig i upplevelsen av en plats, något som därför är mycket individuellt.

Hur man definierar en trädgård kan vara svårt. Uppsala Resecentrum är en grön allmän utemiljö. Enligt den definition av trädgård som vi använt oss av i uppsatsen har Uppsala Resecentrum potential att bli en helande trädgård. Vår omgestaltning innehåller levande natur som exempelvis grön vegetation, blommor och vatten, samt är en plats som kan ge njutning i att bara observera.

Om vi hade gjort om platsbesöket vid Sinnenas trädgård hade vi kunnat göra en intervju eller få en rundvandring i trädgården för att få en tydligare bild av hur man har tänkt i gestaltningen. Vi valde att undersöka platsen själva utifrån vår upplevelse av den och det finns en risk att en intervju eller rundvandring hade påverkat vår upplevelse. En annan aspekt att ha i åtanke är att vårt besök gjordes på våren och därför kan vi bara föreställa oss hur platsen upplevs under andra årstider. Eftersom vi vet hur många av växterna ser ut under flera årstider har vi en kvalificerad gissning till årstidsvariationen.

Under platsbesöket undersökte vi hur man hade jobbat för att tillfredsställa flera sinnen. Eftersom vi lade så stort fokus på upplevelsen av platsen genom våra sinnen och medvetet sökte upplevelser kan det vara så att vi upplevde saker som omedvetna besökare inte lägger märke till. Det var nödvändigt för att vi skulle kunna inventera vad som ger en viss upplevelse och som tillfredsställde något sinne. När vi sedan tillämpar det i vår gestaltning kan det påverka besökaren undermedvetet och därmed besökarens upplevelse av platsen. Cooper Marcus & Barnes (1991 s.88) skriver att man inte får underskatta den undermedvetna upplevelsen, det är ofta den som påverkar våra känslor och hur vi känner oss.

Resultatdiskussion – Gestaltning

Hur kan designprinciperna för en healing garden appliceras i en omgestaltning av Uppsala Resecentrum i syfte att dämpa stress och möjliggöra återhämtning?

Frågan ställdes i början av arbetet och har besvarats genom en praktisk tillämpning av designprinciper som valdes ut i litteraturstudien. I gestaltningen översattes designprinciperna till programpunkter. Eftersom varje plats är unik var det viktigt att genomföra en grundlig inventering och analys av platsen. På så sätt kunde vi se vad som var unikt med platsen och hur vi skulle tillämpa de framtagna designprinciperna.

För att utvärdera om platsen gynnar återhämtning från stress måste förslaget genomföras och sedan utvärderas. Det är bland annat så Cooper Marcus & Barnes har utvärderat befintliga healing gar-

dens och det är så de har kommit fram till designprinciperna. Det var även så vi kunde använda oss av platsbesöket till Sinnenas Trädgård. Genom att inventera och utvärdera platsen kunde vi få inspiration till vår omgestaltning av Uppsala Resecentrum.

Vår omgestaltning av Uppsala Resecentrum har inneburit en större variation i rumslighet än det tidigare var på platsen. Varje enskilt rum gynnar inte återhämtning för alla besökare, men chansen är större att det finns något rum för alla. På så sätt är variationen i de olika rummen ett positivt inslag som har tillförts platsen.

Vi ville skapa skyddade rum där besökare får möjlighet att vara omsluten av grönska och inte behöver känna sig iakttagen av omgivningen. Genom skyddade rum kan platsen upplevas tryggare men det finns även en risk att det får en motsatt effekt. På kvällen när det är mörkt kan det omslutna rummet istället bidra till att platsen upplevs som hotfull och otrygg.

Vår gestaltning påminner i många fall om utformningen av Sinnenas trädgård då den var en förebild för oss i arbetet. Vi har använt oss av doftande växter som flocknäva, schersmin och timjan. Vi jobbade med de material som vi tyckte bidrog till den taktila upplevelsen i Sinnenas trädgård. Barkstigar i en lundliknande miljö, stenmjöl och trampstenar är exempel på dessa. Vatten och fågelkvitter är ett effektivt inslag som tog fokus från övriga ljudkällor i Sinnenas trädgård. Det är något som vi har använt oss av i varje del i vår omgestaltning. Uppsala Resecentrum skiljer sig ifrån Sinnenas trädgård då det är en intensiv plats med hög ljudnivå och en av våra stora utmaningar var att ta fokus från bullret. Av den anledningen finns en risk att porlande vatten och fågelkvitter inte ger samma effekt som i ett lugnare rum som Sinnenas trädgård. För att lösa det problemet har vi arbetat med att placera sittplatser så att besökarna ska komma närmare ljudkällorna. I Sinnenas trädgård användes olika naturtyper som förebild för att förstärka känslan av natur, det fanns bland annat en lundmiljö och en ängsmiljö. I vår gestaltning hade vi naturtyper som koncept, bland dessa fanns äng och lund representerade men anpassade efter vår plats. Eftersom det fanns ett behov av att skärma av har vi använt oss av högre buskar. Vår ängsmiljö är mer savannlik än den vid Sinnenas Trädgård och med högre gräs som skapar tydlig rumslighet. I Sinnenas trädgård var ängen väldigt lågvuxen. Vi har även en del som kan liknas vid ett busklandskap, vilket inte fanns i Sinnenas trädgård. På vårt studiebesök såg vi tydliga exempel på hur en lundkaraktär och ängskaraktär kan gestaltas. I skapandet av busklandskapet tillämpade vi idén om att gestalata med inspiration från naturtyper även om vi själva inte såg exempel på just den naturtypen vid studiebesöket. I Busklandskapet har vi använt vissa växter som förekom i Sinnenas Trädgård, exempelvis citronmeliss, kungsmymta och timjan. Vad vi gör är att vi låter växterna vara en del i ett större sammanhang istället för att ha dem separat i en kryddodling. På så sätt blir planteringarna mer naturlika än de vid Sinnenas trädgård.

Möjliggör platsen återhämtning?

Ett problem med platsen är att de olika rummen är placerade längsmed en längre sträcka, det kan göra att besökare som väntar på bussen inte har tid att gå till ett specifikt rum för att det är för långt borta. Platsen är utformad så att rummet för social aktivitet är placerat i mitten och de mer rofyllda åt kanterna. Det ger besökarna ett utbud av varierad rumslighet för olika behov utan att behöva gå till andra sidan av Uppsala Resecentrum. Ytorna som är relativt små och smala, därför har det varit svårt att skapa varierad rumslighet inom respektive yta. Ett annat problem var att skapa rumslighet samtidigt som det ska finnas en genomsläpplighet så att en visuell koppling skapas mellan grönytan och dess omgivning. Resenärer måste kunna se när bussarna kommer, annars är risken att de istället väljer att inte använda platsens rum.

Helande trädgårdar är ofta omslutna och skyddade miljöer, vilket kan bidra till att besökare känner sig trygga och mindre stressade. Vår omgestaltning av Uppsala Resecentrum har skyddade rum men alla rum är tillgängliga för alla som besöker platsen. Denna tillgänglighet kan leda till att rummen inte upplevs som skyddade och trygga miljöer.

Det intensiva mittrummet gestaltades till en mer öppen och social plats än de övriga. Alternativet hade varit att förstärka rofylldheten i mittrummet eftersom det är där behovet är som störst. Vi ansåg dock att det hade varit svårt att försöka motverka intensiteten på platsen och att det förmodligen inte hade blivit särskild rofyllt.

Gestaltningen av platsens olika delar har anpassats efter befintliga förutsättningar och dessa har varierat för olika rum. För att skapa rummens naturkänsla har vi arbetat med naturen som förebild. Varje rum har gestaltats med inspiration ifrån olika naturtyper, att läsa ihop platsen som en helhet kan därför vara svårt men i sitt sammanhang skapar vår gestaltning en kontrast till den i övrigt hårda miljön. På så sätt kan det läsas ihop som en helhet.

Ulrich et al. (1991. s.210) skriver att återhämtningen är låg i urban miljö med intensiv trafik. På vår plats är trafikens intensitet hög och buller är ett påtagligt problem och svårt att lösa genom gestaltning. Genom att arbeta med att ta fram mer behagliga ljud kan man ta fokus från bullret men det går inte att stänga det ute. För att göra det behövs större ingrepp som att leda om trafiken.

I gestaltningen har vi använt oss av de åtta rumslighetskaraktärerna som inspiration. Att skapa de rumslighetskaraktärerna fullt ut var dock en svår uppgift. Rofylldhet innebär till exempel en plats utan skräp och människor som stör vilket idag är svårt att uppnå på Uppsala Resecentrum. Det kan även finnas en risk med att kombinera olika rumsligheter. Stor artrikedom skulle kunna upplevas som rörigt i en miljö som samtidigt ska bidra med en känsla av rofylldhet.

Med tanke på den stora variationen i växtmaterial skulle vår gestaltning eventuellt innebära högre skötselnivå än idag. Dock är

många planteringar tänkta att vara mer vildvuxna och naturlika vilket kan minska skötseln till skillnad från dagens relativt strikta planteringar. Aktiviteter som odling kan ha en återhämtande effekt och är ett viktigt inslag i healing gardens. Vi har dock valt att inte använda oss av det i vår gestaltning eftersom det i praktiken skulle vara svårt på en plats där människor uppehåller sig en så kort stund. Utöver de som rör sig på platsen kan vår gestaltning bidra med en större variation i uttryck för de som bor runt omkring Uppsala Resecentrum.

Att avgränsa målgruppen till stressade pendlare kan ha påverkat resultatet då de är besökare som delvis är där för att de måste. Om vi hade tagit med besökare som är där frivilligt hade vi även kunnat gestalta för att möjliggöra andra aktiviteter som odling. Eftersom vår gestaltning innebär en så stor variation i rumslighet, växtmaterial och intensitet är det sannolikt att det finns något som tilltalar andra att frivilligt besöka platsen än just pendlare.

Resultatet i ett större sammanhang

Utformningen på vår gestaltning har anpassats till de förutsättningar som Uppsala Resecentrum hade. Designprinciperna som presenterades är designprinciper som vi ansåg kunde tillämpas på en stressig plats i staden. Dessa designprinciper är ganska generella och kan utformas på olika sätt, bland annat finns det många andra växter som tillfredsställer flera sinnen än de vi valde. Eftersom designprinciperna är generella anser vi att de kan tillämpas i andra projekt med samma syfte. Vår gestaltning kan ses som ett exempel på hur det kan genomföras, på så sätt får vårt resultat en bredare användning.

Det viktigaste vi har kommit fram till i arbetet är att naturen har en återhämtande effekt och är ett viktigt inslag i urbana miljöer. Variation i både rumslighet och växtmaterial ökar chansen att det finns något för alla. Vi anser att landskapsarkitekter även bör jobba efter dessa designprinciper i skapandet av platser där återhämtning inte är huvudsyftet. De är byggstenar för att skapa miljöer som så många som möjligt tycker om.

Referenser

- Anderberg U.M. (2001) *Stressrelaterade syndrom - den nya tidens ohälsa*. Läkartidningen, Vol. 98. ss.5860-5863
- Cooper Marcus, C. & Barnes, M. (eds.). (1999). *Healing gardens. Therapeutic benefits and design recommendations*. John Wiley & Sons, New York.
- Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010). *Alnarpsmetoden Trädgårdsterapi: Att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Alnarp: Bokförlaget Bonnier Existens.
- Institutet för stressmedicin (2010). Blir man sjuk av stress? Om utmattning och återhämtning. [Elektronisk] Tillgänglig: <http://epi.vgregion.se/upload/Gröna%20Rehab/Litteratur/Blir%20man%20sjuk%20av%20stress.pdf> [2014-04-19]
- Ottosson, J. (2007). *The importance of nature in coping: creating increased understanding of the importance of pure experiences of nature to human health*. Diss. Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet, 2007.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: toward an integrative framework. *Journal of environmental psychology*, 15, ss169-182.
- Kaplan, R. and Kaplan S. (1989): *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*, Cambridge: Cambridge University Press.
- Lewis C.A. (1996): *Green Nature/Human Nature, The Meaning of Plants in Our Lives*, Urbana: Illinois University Press.
- Relf, D. (1992). *Human issues in horticulture*. Hort Technology 2, ss.159-171.
- Statens folkhälsoinstitut & Socialstyrelsen (2012). Folkhälsan i Sverige: Årsrapport 2013.[Elektronisk] Tillgänglig: <http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/19032/2013-3-26.pdf> [2014-04-18]
- Stigsdotter U. A. & Grahn P. (2002): What makes a garden a healing garden? *Journal of Therapeutic Horticulture*, Vol. 13. ss.60-69
- Stockholms stad (2011). Sinnenas trädgård en ro för själen. [Elektronisk] Tillgänglig: <http://www.stockholm.se/Fristaende-webbplatser/Stadsdelssajter/Norrmalm/Sinnenas-tradgard-/> [2014-04-22]
- Urban Utveckling & Samhällsplanering AB (u.å.). Stadsmiljö. <http://www.urbanutveckling.se/ordlista/stu/stadsmiljo> [2014-04-22]
- Ulrich, R.S., Simons, R., Losito, B.D., Fiorito, E., Miles, M.A., Zelson, M. (1991): Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*,

Vol.11, 201–230.

Ulrich, R.S. (1999). *Effects of gardens on health outcomes: theory and research*. I Cooper, C & Barnes, M. (red.). Healing gardens: therapeutic benefits and design.

Jernhusen (2011) [Elektronisk] Tillgänglig: <http://www.jernhusen.se/Resenar/Uppsala-Centralstation/> [2014-05-21]

Kartor

© Uppsala Kommun (2014). Bakgrundskarta s-v [online]. Uppsala: Uppsala kommun Tillgänglig: <http://kartan.uppsala.se>

© Uppsala Kommun (2014). Baskarta Uppsala Resecentrum. Kontoret för samhällsutveckling.